

ご入園おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。  
環境の変化で疲れやすくなる季節です。ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう！  
子どもたちが笑顔になってもらえる給食をつくれるよう、給食室一同がんばっていきますので今年度も  
よろしく願いいたします。普段の食事のことなど気になること、困っていることがございましたら給食室、  
クラス担任にお気軽にお声がけください。

## 偏食改善の支援(偏食とは～偏食の特徴～)

### 偏食の特徴

○嫌いなものを食べない、ではなく、それしか食べられない

自分の好き嫌いという、好みに合わないものを避け、自分の好きなものばかり口にすることをイメージするかもしれません。  
しかし発達障害児の偏食はそのような選り好みとは次元が異なり、特定の食品(料理)しか食べることができなくなります。  
行き着くところまで行くとご飯しか食べられない、ミルクしか口にできない、といった極限状態に至る場合もあります。



○自然に改善されることが難しい

一般的な好き嫌いは経年により解消されることが多いです。みなさんも子どもの頃は食べられなかったものが大人になってから食べられるようになったという経験をしたことがあるのではないのでしょうか。しかしこれは趣味嗜好による好き嫌いの場合の話であり、偏食はその原因を解消しなければ改善されることはありません。逆に食事の際に嫌な思いを経験することでますます拒絶反応が強くなる場合もあります。

○健康へ悪影響を及ぼす可能性がある

食べられるものが限定されると食品から摂取できる栄養素の種類が限定されます。  
野菜を摂取できなくなるとビタミンや食物繊維を必要量摂取することが困難になり、なんらかの疾病状態に陥るリスクが高くなります。  
またお菓子など高カロリーなものだけしか食べられない場合は肥満などのリスクが生じます。